

Jak rodzice mogą wspierać dobre relacje pomiędzy rodzeństwem

„Rodzeństwo powinno się zawsze kochać i nigdy nie klócić!”. „Rodzeństwo nie może mówić, że nienawidzi, nie kocha brata lub siostry!”. „Rodzeństwo powinno się wszystkim dzielić!” – takie zaklęcia i wiele innych, podobnych, często pada z ust rodziców zgłaszających się do naszej Poradni. Zdarza się także, że rodzice przychodzą po pomoc w związku z trudnymi zachowaniami dziecka i okazuje się, że ich przyczyną są nieadekwatnie kształtowane relacje pomiędzy rodzeństwem. Układ pomiędzy najmłodszymi członkami rodziny to jeden z najtrudniejszych układów, a my rodzice, często mamy swoje wyobrażenia na temat naszych dzieci i tego, jakim powinny być relacje z rodzeństwem. Życie każdego dnia weryfikuje naszą wizję. Widzimy, jak w relacjach między naszymi dziećmi przeplatają się uczucia złości i rywalizacji z miłością i serdecznością.

Nie ma dwóch identycznych rodzin i uniwersalnej recepty na wychowanie, która zagwarantuje nam powodzenie. Jest natomiast kilka zasad, które warto wcielić w rodzinne życie, aby wspierać nasze dzieci w budowaniu dobrych relacji między sobą.

Traktuj dzieci wyjątkowo, bo każde z nich jest wyjątkowe

Nie porównuj dzieci ze sobą i nie zapominaj, że każde z nich to wspaniały, odrębny człowiek, który ma prawo rozwijać się w swoim tempie, ma indywidualne cechy charakteru, umiejętności i zainteresowania, które warto dostrzegać. Język porównań (ten wyrażony wprost słowami lub nie wprost -poprzez mimikę czy gest) bardzo często przeplata się z etykietkami, które poprzez porównywanie dzieci ze sobą, niejako automatycznie im naklejamy. Etykietowanie sprawia, że dzieci mają ogromne poczucie niesprawiedliwości i czują odrzucenie ze strony opiekunów. Wówczas łatwiej jest dziecku odreagować te trudne uczucia na rodzeństwie (popadając z nim w konflikty) niż na osobach, które kocha bezwarunkowo, czyli rodzicach.

„Współcześnie nadal oswajamy się z ideą, że dzieci są nie tylko odrębnymi istotami, ale także stanowią wartość samą w sobie, gdyż są wyjątkowe i dobre tylko dlatego, że istnieją!”

J. Juul- „Twoje kompetentne dziecko. Dlaczego powinniśmy traktować dzieci poważniej?”

„Każdy człowiek jest inny – dotyczy to po równi dzieci i dorosłych – i dlatego trzeba szukać takich sposobów okazywania miłości innym, żeby mogła być przez nich odbierana jako miłość. Często się to nie udaje. Dlatego tak wiele par, które się kochają, nie potrafi żyć ze sobą razem. I dlatego też tak wielu rodziców, którzy naprawdę kochają swoje dzieci, codziennie je krzywdzi, mimo najlepszych i najczulszych intencji”

Jesper Juul – „Twoja kompetentna rodzina”.

Nie czyni starszego odpowiedzialnym za młodsze rodzeństwo

My, rodzice przynajmniej dwójki dzieci (a nieraz i większej ich liczby) mamy tak samo 24 godziny w dobie, tak samo mnóstwo obowiązków zawodowych i domowych (tutaj często i więcej niż pozostali) i ograniczone zasoby energii. I tak samo potrzebujemy chwili odpoczynku. W tej sytuacji są dwa konstruktywne rozwiązania. Pierwsze, to tak budować relacje między dziećmi (poprzez wspólne spędzanie czasu, kreowanie wspólnych zabaw, dostrzeganie dobrych cech w dzieciach), aby chciały jak najwięcej być ze sobą, a czasem i opiekować się młodszym rodzeństwem. Drugie - po prostu poprosić Starszaka, żeby przez chwilę zajął się Młodszym, ale jednocześnie dając mu prawo do odmowy. Pamiętajmy

jednak, że mając dobre doświadczenia i życzliwą relację w rodzinie, najczęściej dzieci współpracują z rodzicami i chcą im pomóc w opiece nad młodszym bratem czy siostrą.

„Człowiek tylko wtedy może z pełnym przekonaniem na coś się zgodzić, jeśli czuje, że ma możliwość niegodzenia się.”

J. Juul – „NIE z miłości. Mądrzy rodzice - silne dzieci”.

Pamiętaj, że są rzeczy/aktywności/ znajomości wspólne i osobiste

Bardzo często rodzice stawiają sobie za cel, by nauczyć dziecko dzielenia się z innymi, w tym z bratem i siostrą. Taka umiejętność jest ważna, ale nie zapominajmy, że przecież nie wszystko musi być wspólne. Jeśli starsze rodzeństwo będzie zmuszane do dzielenia się ukochanymi zabawkami z młodszym czy spędzania z nim stale czasu, to w pewnym momencie poczuje bunt i niechęć do brata lub siostry. Pamiętajmy, że w świecie dorosłych, w relacjach w małżeństwie, w pracy itp., również są rzeczy wspólne i osobiste.

„Za mało troszczymy się o nasze indywidualne granice i potrzeby, a potem zrzucamy za to winę na innych. Sztuka mówienia NIE oznacza również umiejętność wzięcia odpowiedzialności za swoje życie - w interesie wszystkich.

J. Juul – „NIE z miłości. Mądrzy rodzice - silne dzieci”.

Akceptuj trudne uczucia dzieci względem siebie

Gdy dziecko mówi nam, że nie lubi swojego brata/siostry, to nie oceniamy tego uczucia i nie negujemy go. Potraktujmy ten komunikat jako wyraz ogromnego zaufania dziecka do nas. To, co możemy zrobić, to najwyżej zapytać: „Co to znaczy, że go nie lubisz?”. Często wystarczy jedynie okazać zrozumienie dla złości poprzez wysłuchanie, przytulenie, milczenie. Dziecku wystarczy sama nasza obecność. Gdy się wyżali, już otrzyma wsparcie. Niczego więcej nie musimy robić.

Nie warto też być sędzią w sporach swoich dzieci. Ingerujmy tylko w poważne konflikty, pozwólmy dzieciom uczyć się rozwiązywać sporne kwestie, negocjować, komunikować się ze sobą. Warto jednak pokazać granice, których nie można przekraczać i potraktować to jako zasadę panującą w naszym domu, np. „w naszej rodzinie nie używa się przemocy fizycznej” czy „nie używamy wulgaryzmów”. Najlepiej po prostu dać dzieciom dobry przykład.

„Dzieci mogą i chcą traktować poważnie swoich rodziców, ale najpierw muszą doświadczyć tego, że same są traktowane poważnie i że rodzice traktują siebie nawzajem z takim samym szacunkiem”.

J. Juul „Twoja kompetentna rodzina”.

Kochani rodzice! Pamiętajmy, że „wychowanie dzieci i życie z partnerem są po prostu wielkim eksperymentem, który trwa całe życie i w którym nie da się uniknąć różnych głupstw i błędów. Jednak w życiu nie chodzi o to, aby postępować „właściwie” czy też „doskonale”, ale aby całemu temu chaosowi nadać sens” (J. Juul - „Życie w rodzinie. Wartości w rodzicielstwie i partnerstwie”) i tego sensu w życiu Wam życzymy;-)

Opracowały:
Magdalena Sobolewska - psycholog
Magdalena Chętka - psycholog